



Satakunnan ammattikorkeakoulu

Mari Korhonen

KOUKKUNIEMEN VANHAINKODISSA VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN
TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Sosiaali- ja terveysala Pori
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tammikuu 2009

KOUKKUNIEMEN VANHAINKODISSA VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Korhonen Mari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Syyskuu 2008
Ohjaaja: Sirkka Andrew, yliopettaja KT THM
YKL:
Sivumäärä: 41

Asiasanat: vuorotyö, työssä jaksaminen, terveyskäyttäytyminen

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tutkia Koukkuniemen vanhainkodissa vuorotyötä tekevien terveyskäyttäytymistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi arvioida heidän työssä jaksamistaan. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa vuorotyöntekijöille terveyskäyttäytymisen vaikutuksesta työhön ja työssä jaksamisesta, sekä lisätä tietoutta vuorotyön haitoista terveydelle.

Tutkimus toteutettiin kesäkuun 2008 Koukkuniemen vanhainkodissa Tampereella. Kyselyyn osallistui viiden vanhainkodin osaston työntekijöitä. Vastaajien joukossa oli sairaanhoitajia, lähihoitajia, perushoitajia ja laitoshuoltajia. Kyselylomakkeita jaettiin 75 kappaletta, joihin vastauksia saatiin 49 kappaletta. Vastausprosentti oli 65 %. Vastaus-ten analysoinnissa käytettiin apuna Microsoft Excel-ohjelmaa.

Kyselyyn osallistuneista vuorotyöntekijöistä suurin osa noudattaa terveellisiä elämäntapoja. Vuorotyöntekijät nukkuvat keskimäärin kirjallisuudesta saatujen tietojen perusteella riittävästi yön aikana. Kyselyyn osallistuneet harrastavat liikuntaa viikossa yleisten suositusten mukaan riittävän paljon sekä pyrkivät syömään terveellisesti. Enemmistö vastanneista on tyytyväisiä työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen, koska saavat suunnitella omat työvuoronsa. Tulosten perusteella voidaan arvioida kyselyyn osallistuneiden työssä jaksaminen suhteellisen hyväksi.

HEALTH BEHAVIOUR OF THE SHIFT WORKERS OF KOUKKUNIEMI OLD PEOPLE'S HOME

Korhonen Mari

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

September 2008

Tutor: Sirkka Andrew, principal lecturer EdD MNSc

PLC:

Number of Pages: 41

Key words: shift work, wellbeing at work, health behaviour

The aim of this thesis was to study the health behaviour of the employees who work in shifts at Koukkuniemen vanhainkoti (old people's home). The aim was to assess the affects of working in shifts to nurses' welfare. The purpose was to obtain workers' subjective perceptions of their welfare and the links between workers' own health behaviour and working in shifts.

The research was realized in Koukkuniemen vanhainkoti in Tampere in the summer 2008. Employees from five different departments of the old people's home participated in this study by filling in questionnaire. The target group consisted of nurses and practical nurses. Altogether 75 questionnaires were delivered, of which 49 returned filled. The reply percentage was 65 %. In analysing the answers, the Microsoft Excel programme was used.

According to the findings, most of the shift workers tend to live a healthy life with healthy habits. According to the information based on the background literature, they, on average, get enough sleep during the night. The employees also exercise sufficiently during the week and they try to eat healthy food. This was also found out through the questionnaires. The most of the employees were satisfied with the way of putting together their work and leisure by having the opportunity of having an influence on planning their shifts and working times. According to the findings of this study, the wellbeing at work can be evaluated as good.

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA	6
1.1 Koukkuniemen vanhainkoti	6
2 TYÖSSÄ JAKSAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	7
2.1 Terveyskäyttäytyminen	7
2.2 Vuorotyö	7
2.3 Vuorotyössä jaksaminen	8
2.3.1 Työkyky	8
2.3.2 Unen merkitys jaksamiselle	8
2.3.3 Vireystila vuorotyössä.....	9
2.3.4 Ravinnon merkitys vuorotyöntekijälle.....	10
2.3.5 Liikunnan merkitys vuorotyöntekijälle	11
2.3.6 Psyykkiset vaikutukset työssäjaksamiselle	12
2.3.7 Vuorotyön vaikutus terveyteen	13
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSMYKSET	16
4 TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄ.....	17
5 TULOKSET	18
5.1 Taustatiedot.....	18
5.2 Vireys ja nukkuminen	19
5.3 Ruokailutottumukset	21
5.4 Elämäntavat ja vapaa-aika.....	24
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	28
7 POHDINTA	30
6.1 Opinnäytetyön eettisyys	31
6.2 Jatkotutkimusaiheet.....	32
LÄHTEET	33
LIITTEET	

JOHDANTO

Vuorotyötä tekevät ihmiset elävät huomattavasti epäsäännöllisempää elämää kuin päivätyössä käyvät. Epäsäännölliset työajat vaikuttavat joka päiväsiin toimintoihin kuten ruokailutottumuksiin ja uni-valverytmiin. Aterioiden nauttiminen joka päivä samaan kellon aikaan ei onnistu vuorotyötä tekevältä. Vuorotyötä tekevä altistuu helpommin syömään epäterveellistä ruokaa tai tyytyy päivän aikana useisiin pieniin välipaloihin. Erityisesti yövuorot sotkevat normaalia päivärytmiä.

Säännöllisen liikunnan harrastaminen tiettyinä kellon aikana ei onnistu vuorotyöntekijältä, vaan se on sovitettava työvuorojen mukaan. Liikunnan harrastamista suositellaan, sillä se parantaa unen laatua ja lisää vireyttä päiväsaikaan. Unen laadun pysyminen hyvänä on tärkeää, sillä joskus vuorotyöläisen nukkumisaika saattaa jäädä normaalia lyhyemmäksi.

Sosiaaliset suhteet ystäviin tai yhteinen aika perheen kanssa täytyy sovittaa työvuorojen mukaan. Joskus vaikeus löytää yhteistä aikaa tuottaa stressiä, sillä vuorotyöläinen joutuu olemaan töissä silloin kuin muut saavat olla vapaalla. Tiedostamalla hyvissä ajoin omat vuoronsa, pystyy vapaa-aikansa suunnittelemaan paremmin ja voi näin ollen käyttää kaiken ajan hyödyksi.

Vuorotyön aiheuttamilla terveyskäyttäytymisellä on vaikutusta työntekijän terveyteen. Epäterveellisesti syöminen ja liikunnan vähäisyys edesauttavat ylipainoisuutta ja lisäävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Epäsäännöllinen työrytmi hankaloittaa huomattavasti lapsiperheiden arkea, jos toinen tai molemmat vanhemmista käy vuorotöissä.

Terveyskäyttäytymisen vaikutusta vuorotyöhön lähdin tutkimaan omien kokemusten pohjalta. Työskentelemällä Koukkuniemen vanhainkodissa olen havainnoinut ja keskustellut muiden työntekijöiden kanssa vuorotyön aiheuttamista haitoista. Kirjallisuudesta saatujen tietojen pohjalta halusin tutkia kuinka oman työyhteisöni työntekijät pitävät huolta työssä jaksamisestaan ja elämäntavoistaan.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa Koukkuniemen vanhainkodin työntekijöiden elämäntapoja ja arvioida heidän työssä jaksamistaan. Saatujen tulosten perusteella voidaan edesauttaa työntekijöiden tietoutta työssä jaksamisesta ja kannustaa heitä kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveyskäyttäytymiseen.

1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

1.1 Koukkuniemen vanhainkoti

Koukkuniemen vanhainkoti on perustettu vuonna 1886. Vanhainkoti sijaitsee kantakaupungin alueella Näsijärven rannalla. Alueella on 12 erillistä rakennusta, joissa on 35 osastoa sekä erilaisia asukkaiden vanhainkotielämää tukevia palveluyksiköitä. Pitkäaikaisessa vanhainkotihoitossa ovat ne ikääntyneet tamperelaiset, joiden hoitoa tai huolenpitoa ei voida toteuttaa omassa kodissa. Asukkaiden keski-ikä on 84 vuotta. Miesten osuus asukkaista on 22 prosenttia ja naisten osuus 78 prosenttia. Ennen hoitoon hakeutumista arvioidaan asiakkaan kokonaistilanne ja hoidon tarve.

Koukkuniemen vanhainkodissa on lähes jokaisella asukkaalla oma, peruskalustettu huone. Lisäksi asukkailla on käytössään yhteiset oleskelu- ja ruokailutilat. Asuinympäristö on rakennettu viihtyisäksi ja virikkeitä antavaksi. Vanhainkotosastoja on 31. Pitkäaikaishoitoon sisältyvät lääkäripalvelut, erikoislääkäripalvelut, hammashoito sekä mahdolliset tarvittavat lisätutkimukset. Vanhainkodin lääkärit ovat geriatria suuntautuneita erikoislääkäreitä tai geriatriaan perehtyneitä. Asukkailla on käytettävissä myös laboratorion, fysiatrian, sosiaalityöntekijän, muiden erityistyöntekijöiden sekä sairaalapastorin palvelut.

Koukkuniemen alueella on myös sairaalaosastoja, joissa tarjotaan hoito-, tutkimus- ja kuntoutuspalveluja etupäässä Koukkuniemen vanhainkodin asukkaille. Osastoja on neljä ja potilaspaikkoja 115. Jokaisen asukkaan kohdalla suunnitellaan yksilöllinen hoito-

ja palvelusuunnitelma yhdessä omaisten kanssa. Jokaiselle asukkaalle on myös nimetty omahoitaja, jonka puoleen asukas ja hänen omaisensa voivat kääntyä kaikissa hoitoon liittyvissä asioissa.

2 TYÖSSÄ JAKSAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

2.1 Terveyskäyttäytyminen

Terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan ihmisen käyttäytymistä ja valintojen tekemistä terveyteen liittyvissä asioissa. Näitä asioita ovat muun muassa ravinto, liikunnan harrastaminen, tupakointi ja alkoholinkäyttö. Terveyskäyttäytymisvalinnat tehdään yleensä jo lapsuudessa tai nuoruudessa tiedostamattomien tottumusten perusteella. Terveyskäyttäytymisellä on pitkällä juoksulla ratkaisevia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja riskiin sairastua tai kuolla. Esimerkkinä terveyskäyttäytymisestä voidaan pitää koko ikänsä tupakoivaa ihmistä. Heistä lähes puolet kuolee tupakoinnista johtuviin sairauksiin. (Duo-decim, 2008.)

2.2 Vuorotyö

Työsuojelupiirin verkkosivuilla on vuorotyö määritelty seuraavanlaisesti: ”Vuorotyö on määritelty työaikalain 27 §:ssä. Vuorotyössä vuorojen on vaihduttava säännöllisesti ja muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika.

Yleensä vuorotyössä työvuorot seuraavat toisiaan, mutta laki antaa myös mahdollisuuden enintään tunnin päällekkäisyyteen tai väliaikaan. Vuoroja ei tarvitse olla kaikkina viikonpäivinä samaa määrää eikä vuorojen pidä päivittäin alkaa samaan kellonaikaan. Töiden tulee kaikissa vuoroissa olla samanlaista ja työntekijän on tehtävä eri vuoroja.

Vuorojen vaihtumisen tulee olla ennalta sovittu, työntekijöiden on tiedettävä ennakolta, kuinka pitkän aikaa kutakin vuoroa tehdään.”. (Työsuojelupiiri)

2.3 Vuorotyössä jaksaminen

2.3.1 Työkyky

Työkykyä ei voida enää pitää itsestään selvyytenä. Työn vaativuus ja henkinen kuormittavuus kasvavat jatkuvasti. Työkyvyllä tarkoitetaan työnkuvan ja toimintaedellytysten keskinäistä yhtäläisyyttä. Työkykyyn vaikuttaa koulutus, työkokemus, perinnölliset tekijät, sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset voimavarat. Työntekijän kunto vaikuttaa vireyteen, jaksamiseen ja mielialaan. Työhyvinvointiin vaikuttaa itse työ ja siitä saatava kokemus. Työhyvinvointi koetaan monella eri tavalla riippuen ihmisestä. Siihen vaikuttaa työntekijän odotukset, arvot, tunnetilat ja tavoitteet elämälle ja työlle. Työssä koetut paineet saattavat joskus olla liikaa, jolloin stressi alkaa heijastumaan yksityiselämään. (Aalto 2006, 13.)

2.3.2 Unen merkitys jaksamiselle

Unella on suuri merkitys ihmisen jaksamiselle. Unesta ihminen saa voimaa ja näin ollen jaksaa paremmin päivän toimintoja. Vuorokausirytmii säätelee ihmisen toiminnan ja levon vaihtelua. Vuorokausirytmii noudattaa 24 tunnin kiertoa, jonka päätekijänä on valo. Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä osa vireyden ylläpitämiseen pimeän vuodenajan aikana. (Dyregrov 2002, 21-24.)

Iän myötä unen tarve muuttuu. Vastasyntynyt lapsi tarvitsee unta lähes koko vuorokauden verran, koska unella on suuri merkitys kasvamiseen ja aivojen kehittymiselle. Kouluiässä lapsen unen tarve vaihtelee yhdeksän ja kymmenen tunnin välillä. Työikäisillä ihmisillä unen tarve on enää vain seitsemän tuntia. Unentarpeessa on kuitenkin yksilöl-

lisiä eroja. Suurimmalla osalla ihmisistä koettu unentarve on kuudesta kymmeneen tuntiin. Unentarve määritellään yleensä sen perusteella, että seuraavana päivänä ihminen tuntee olonsa virkeäksi. (Härmä & Sallinen 2004, 10.)

Hyvän nukkumisen perusedellytykset tulisi olla kunnossa, jotta hyvä ja rauhallinen uni saavutettaisiin. Sopivan viileä ja pimeä huone, sekä hyvä patja ja tyyny, auttavat hyvää unta. Jos uni ei meinaa tulla, kannattaa nauttia pieni hiilihydraattipitoinen välipala. (Agge 2006, 11.)

2.3.3 Vireystila vuorotyössä

Vireystilaa säätelevät monet eri sisäiset ja ulkoiset tekijät. Ihmisen keho ei pysty kovin nopeasti sopeutumaan uni-valverytmin muutoksiin. Vuorokausirytmiiin vaikuttaa valo-pimeärytmi. Sopimattomuus vuorotyön tuomaan epäsäännölliseen uni-valverytmiin näkyy usein voimakkaana uneliaisuutena, kun pitäisi olla hereillä ja unettomuudella tai nukahtamisvaikeuksilla silloin kun pitäisi nukkua. Näitä oireita ilmenee erityisesti aamuvuorojen ja yövuorojen yhteydessä. (Hakola ym. 2007, 23.)

Vuorokausirytmii vaikuttaa vireyteen niin, että vireys on aamupäivällä korkeimmillaan ja aamuyöstä matalimmillaan. Vuorokausirytmii vaihtelu yön ja päivän välillä alentaa vireyttä enemmän kuin valveilla vietetty aika. Hyvä esimerkki tästä on vireystila yövuoron jälkeen verrattuna samanpituisen päivävuoroon. Työvuorojen tulisi olla yöllä lyhyempiä kuin päivällä, sillä silloin työkyky säilyy yövuoron lopussa samana kuin päivävuoron aikana. (Härmä & Sallinen 2004, 42.)

Sopeutuminen vuorotyöhön johtuu monista yksilöllisistä eroista. Näitä ovat ikä, ympäristön valo-pimeärytmi ja onko ihminen aamu- vai iltatyypinen. Syy miksi ihminen ei sopeudu yötyöhön riippuu aamuvalolle altistumisesta sekä yöllä saatavasta valosta. (Härmä & Sallinen 2004, 74-75.)

Väsymys vaikuttaa ihmisen toimintaan paljon. Se heikentää kykyä vastaanottaa tietoa, käsitellä ja antaa tietoa. Myös riskien otto kyky ja mieliala alenevat. Tämä puolestaan

näkyä ärtyneisyytenä ja masentuneisuutena. Ensimmäisen yövuoron jälkeen, jos ennen sitä ei ole kerinnyt nukkumaan riittävästi, heikkenee suorituskky samaan tasoon kuin promillen humalassa. (Härmä & Sallinen 2004, 76.)

2.3.4 Ravinnon merkitys vuorotyöntekijälle

Monipuolisella ja terveellisellä ravinnolla on suuri merkitys jaksamiseen ja hyvinvointiin. Hyvällä ruokavaliolla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä ja aineenvaihduntaan liittyviä sairauksia. Samalla se myös auttaa jaksamaan paremmin töissä ja vapaa-ajan harrastusten parissa. (Aalto 2006, 133.)

Ruokailulla on merkitystä vuorotyöntekijän päivän työkykyyn ja vireyteen, sekä pitkäaikaiseen työkykyyn. Ravinto on yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksien, 2-tyyppin diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymiseen. Päivittäinen ruokailu vaikuttaa verensokerin tasaisuuteen, jolloin vireys säilyy koko työvuoron ajan. Hyvällä ravinnon saannilla tavoitellaan vuorotyöntekijän kohdalla säännöllistä ruokailurytmiä, turvataan riittävä ravitsemus, varmistetaan oikea energian saanti suhteessa rasitukseen, ehkäistään vatsavaivoja ja väsymystä sekä varmistetaan hyvä unenlaatu, ehkäistään lihavuutta ja 2-tyyppin diabeteksen syntymistä sekä ehkäistään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kehittymistä. (Hakola ym. 2007, 132: Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2002, 8.)

Hyvällä ja riittävällä ruokavaliolla on merkitystä vuorotyöntekijälle. Poikkeaviin työaikoihin liittyviä terveysongelmia voidaan hallita oikeilla ruokavalinnoilla, ruokamäärillä ja ruokailun ajoituksilla. Epäsäännölliset työajat heijastuvat yleensä helposti myös epäsäännölliseen ruokailuun. Tällöin säännöllisyyden noudattaminen on haasteellista. (Hakola ym. 2007, 132-134.)

Epäsäännöllisistä ruokailutottumuksista on paljon haittaa ihmiselle. Pitkien ateriavälien takia nälän tunteen vuoksi nautitaan runsaita aterioita. Runsaat ateriat epätavallisiin aikoihin vähentävät vireyttä, edesauttavat ylipainon syntymistä ja aiheuttavat vatsavaivoja. Myös suun terveyteen vaikuttaa ateriakertojen määrä. (Hakola ym. 2007, 134-135.)

Syömällä usein ja pieniä aterioita, aineenvaihdunta pysyy tasaisena, jolloin myös välttyy kovan nälän aiheuttamalta ahmimiselta. Kovassa nälässä sortuu myös helpommin syömään epäterveellistä ruokaa. Päivän aikana tulisi syödä noin neljän tunnin välein. Muutama pääateria ja pienempiä välipaloja tulisi sisältyä päivän ruokailuun. Hyvä ruoka sisältää runsaasti kuituja ja on vähärasvaista (Aalto 2006, 133-136). Parhaimman aterian saa muistamalla lautasmallin. Puolet lautasesta tulisi olla kasviksia, neljäsosa kalaa, lihaa tai kanaa ja neljäsosa perunaa, riisiä tai pastaa. Ruokajuomana tulisi olla vähärasvaista maitoa tai piimää, sekä yksi tai kaksi viipaletta leipää. Jälkiruokana tai välipalana marjat ja hedelmät ovat hyviä. (Härmä ym. 2002, 9.)

Aamuvuoroa ennen on tärkeätä nauttia hyvä ja ravitseva aamupala. Ennen iltavuoroa tai iltavuoron alussa tulisi syödä kunnon ateria. Myöhemmin tulisi syödä vain kevyesti. Työvuoron aikana tulee huolehtia myös nesteen saannista. Runsas kofeiinin juominen lisää vatsavaivoja, joten muita juomia kannattaa myös juoda. (Härmä ym. 2002, 8-9.)

Yövuorossa raskaan ruuan nauttiminen tulisi tehdä ennen kello yhtä. Hyvä ateria vaikuttaa vireyteen koko vuoron ajan. Erityisesti juomiseen tulee kiinnittää huomiota. Kofeiinipitoisia juomia ei kannata juoda enää viisi tuntia ennen nukkumaan menemistä, vaan ne kannattaa juoda alkuyöstä. Myöskään kolajuomia tai teetä ei tulisi nauttia aamuyöstä. (Agge 2006, 12.)

2.3.5 Liikunnan merkitys vuorotyöntekijälle

Moniin elintapoihin liittyviä sairauksia pystytään ehkäisemään riittävällä fyysisellä aktiivisuudella. Samalla lailla kuin hyvä ruokavalio, liikunta auttaa myös monissa tapauksissa. Liikunta on yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, 2-tyyppin diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen, joihinkin syöpiin ja osteoporoosiin. Niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa, on kaksinkertainen riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Fyysisen aktiivisuus lisää myös aineenvaihduntaa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 42-43.)

Aikuisille suositellaan kohtuullisen kuormittavan tai raskaan liikunnan harrastamista päivittäin vähintään 30 minuuttia. Painon pudottamisen kannalta suositeltavaa olisi harrastaa kuorimittavaa liikuntaa 60 minuutin verran. Ihanteellisena määränä viikossa liikuntakertojen lukuna pidetään kahdesta kolmeen kertaan. (Kara 2005, 43-44.) Myös vuorotyöläisen kohdalla liikunnan harrastaminen on suositeltavaa. Liikunnan säännöllisellä harrastamisella parannetaan unen laatua ja nukkumista, parannetaan vireyttä työvuoron aikana ja edesautetaan terveyttä. (Härmä ym. 2002, 12.)

Liikunnalla on todettu olevan positiivista vaikutusta nukahtamiskykyyn, unen laatuun ja vireyteen. Yksittäinen liikunta suoritus lisää syvää unta ja unen pituutta. Tosin alle neljä tuntia ennen nukkumaan menoa liikuntaa ei suositella, koska se pidentää nukahtamisviivettä. Yli tunnin kestäväällä liikunta lisää syvän unen pituutta kuin lyhytkestoinen liikunta. (Hakola ym. 2007, 140-141.)

Vuorotyöntekijöiden kohdalla liikunta tahdistaa uni-valverytmiä. Kuopiossa tehdyn tutkimuksen avulla saatiin selville, että aikaisemmin koettu väsymys vähentyi liikunnan ansioista. Tosin iltavuorojen aikana uneliaisuus lisääntyi. (Hakola ym. 2007, 142.) Näin ollen liikuntaa tulisi harrastaa aamu- ja päivävuorojen jälkeen. Ennen iltavuoroa se ei ole suositeltavaa. Yövuoron jälkeen liikunta auringonvalossa auttaa palautumaan normaaliin päivärytmiin. (Härmä ym. 2002, 12.)

Liikunta on suositeltavaa vuorotyöntekijöille, koska se rentouttaa ja säännöllistää uni-rytmiä. Lisäksi vireys yövuoroissa paranee. Liikuntaa harrastaessa tulee ottaa huomioon työvuorot, nukkumisrytmi ja ruokailut. 1-2 tuntia kestävä kevyt aerobinen liikunta 3-4 tuntia ennen nukkumaan menoa edesauttaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Paras aika liikunnalle on päivävuoron jälkeen kello 15-19. (Hakola ym. 2007, 142.)

2.3.6 Psyykkiset vaikutukset työssäjaksamiselle

Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat aiheuttavat stressiä. Vuorotyö muuttaa elämänrytmiä niin, että nukkumisvaikeudet lisääntyvät, jolloin siitä seuraa väsymystä ja tätä myötä stressiä. Stressi oireita on jännittyneisyys, hermostuneisuus ja ärtyneisyys. (Hakola

ym. 2007, 123.) Työuupumus, stressi ja paineiden kasautuminen kuormittavat mieltä ja kehoa. Kuormittavuus nostaa sykettä ja verenpainetta, sekä muuttaa hormonien erityystä ja lisää lihasjännittyneisyyttä. Työuupumuksen voi havaita apaattisuutena, turhautumisenä, väsymyksenä sekä huonona työilmapiirinä ja heikentyneillä ihmissuhteilla. (Aalto 2006, 28; Nykänen 2007, 41.)

Epäsäännölliset työajat ovat ristiriidassa perheen kanssa. Vuorotyö vaikeuttaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamista sekä vaikuttaa vapaa-ajan toimintaan. Erityisesti niissä perheissä, joissa on lapsia ja jompikumpi vanhemmista käy vuorotöissä, on yhteisen ajan käyttäminen vaikeampaa. (Hulkko 2003, 40.) Pitkien työvuorojen ja erityisesti ylitöiden myötä työntekijälle ei jää riittävästi aikaa ihmissuhteille ja harrastuksille.

Mahdollisuudella vaikuttaa omiin työvuoroihin ja tietämällä pitkälle ajalle eteenpäin tulevat työvuorot, voi työntekijä suunnitella vapaa-aikansa käytön paremmin. Ihmisen hyvinvoinnille tärkeä asia on aika, jonka hän saa viettää perheensä, ystäviensä tai harrastuksensa parissa. Jos ei pysty vaikuttamaan omiin työvuoroihin tai on tietämätön tulevista työvuoroista, saattaa se lisätä työstressiä ja muita ongelmia. Vapaa-ajan puute ja perhe-elämälle jäävän ajan vähyys nostetaan yleensä suurimmaksi haittavaikutukseksi kuin muut terveyteen liittyvät ongelmat. Joka neljäs vuorotyötä tekevä nainen tai mies, pitää perhe-elämän häiriintymistä suurimpana haittana vuorotyössä. (Hakola ym. 2007, 40-42.)

2.3.7 Vuorotyön vaikutus terveyteen

Työaikojen keston ja ajoituksen on todettu vaikuttavan ihmisen toimintakykyyn, psykososiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Työn tekeminen elimistön ollessa lepovaiheessa, on stressaavaa ja vaativaa koko keholle. Erityisesti vuorotyön ja pitkittyneiden työvuorojen on todettu vaikuttavan riskiin sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Pitkittyneet työajat ja huono mahdollisuus vaikuttaa omiin työaikoihin lisäävät stressiä. (Hakola ym. 2007, 17.) Työstressiä syntyy työssä, jossa vaatimukset ylittävät yksilön kyvyn vastata niihin. Työstressi ilmenee hermostuneisuutena, väsymyksenä sekä muisti- ja univaikeuksina. (Aalto 2006, 28-29; Hakola ym. 2007, 38.)

Vuorotyön haittoja terveydelle on tutkittu viime vuosien aikana. On havaittu, että vuoro- ja yötyö lisäävät riskiä onnettomuuksiin ja työtapaturmiin, sekä riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, rintasyöpään, aiheuttavan ruuansulatuselimistön ongelmia ja lisääntymisterveyden ongelmia. Vuorotyö muuttaa ihmisen vuorokausirytmää vaikuttamalla vireystilaan, veren hyytymistekijöihin, stressihormoneihin ja pimeähormoneihin, sekä muuttaa elintapoja. Näiden yhteisvaikutus ja yksilölliset tekijät lisäävät riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. Jotkut ihmiset eivät lainkaan sopeudu vuorotyöhön. Tällaiset ihmiset eivät jaksakaan epäsäännöllisten työvuorojen aiheuttamaa univajetta. (Hakola ym. 2007, 32-33.)

Tutkimuksissa on todettu, että vuorotyö lisää tupakointia niiden työntekijöiden kohdalla, jotka tupakoivat. Myös painon nousun ja ylipainon on todettu lisääntyvän erityisesti ihmisten keskuudessa, jotka tekevät vuorotyötä. Painon nousuun on todettu syyksi univajeen takia lisääntynyt sokerin ja rasvan nälkä. Liikunnan ja alkoholin vaikutusta terveyteen vuorotyöläisten ja päivätyöläisten keskuudessa ei ole todettu vaikutusta. (Hakola ym. 2007, 32-33.)

20-70 prosentilla vuorotyöntekijöistä, jotka tekevät myös yövuoroja on ruuansulatuselimistön oireita, kuten närästystä, ilmavaivoja tai vatsakipuja. Ruuansulatuselimistön oireita ilmenee kuormittavien työ- ja elämäntilanteiden yhteydessä. Ihmisen ruuansulatus toimii vuorokauden ajan mukaan. Yöllä suolenseinämän sileälihaksisto vähentää toimintaa ja näin ollen ruuan imeytyminen hidastuu. (Hakola ym. 2007, 35.) Näin ollen erityisesti vuorotyöntekijän tulee suhtautua omaan syömiseen vakavasti, jotta välttyisi ruuansulatuselimistön oireilta (Agge 2006, 12).

Sydän- ja verisuonisairauksien työperäisiä riskitekijöitä on saatu tutkimuksilla selville. Näitä riskitekijöitä ovat melu, tärinä, eräät kemikaalit, vuorotyö ja työhön liittyvät psykososiaaliset tekijät. Erityisesti yöllä työskentely vaikuttaa verenpaineeseen sitä nostavasti. Sen on myös havaittu vaikuttavan rytmihäiriöherkkyyteen, erityisesti kammioperäiseen lisälyöntiin. Tanskassa tehdyn tutkimuksella havaittiin, että vuorotyötä tekevien kammiolisälyönnit yleistyivät 49 prosentilla, kun taas päivävuoroa tekevillä 27 prosenttia. Vuorotyöntekijöiden on huomattu käyttävän enemmän tupakkaa ja kahvia, kuin päi-

vätyöntekijöiden. Vuorotyöntekijöillä myös systolinen verenpaine ja seerumin triglyseriditaso ovat korkeammat. (Hakola ym. 2007, 34-35: Antti-Poika 1993, 309-310.)

Vuorotyöllä on koettu olevan suurta vaikutusta elämäntapoihin. Yleisesti ottaen vuorotyöläiset harrastavat vähemmän liikuntaa. Ruokavaliokin on epäterveellisempää ja yksipuoleisempaa. Ruoka sisältää yleensä enemmän rasvaa ja hiilihydraatteja kuin kuituja. Liika rasvan ja hiilihydraattien käyttö nostaa veren kolesterolin ja triglyseridiarvoja. (Työterveyslaitos, 2006.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa vuorotyöntekijöille henkilökohtaisen terveyskäyttäytymisen vaikutuksesta työhön ja työssä jaksamisesta. Tavoitteena on myös lisätä vuorotyöntekijöiden tietoutta vuorotyön haitoista terveydelle. Tällöin he voivat muuttaa joitakin terveyskäyttäytymistapoja ja parantaa työssä jaksamistaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa vuorotyöntekijöiden elämäntapoja ja arvioida heidän työssä jaksamistaan.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

Kuinka vuorotyötä tekevät ihmiset pyrkivät huolehtimaan työssä jaksamisesta?

Millaisia terveyskäyttäytymistapoja vuorotyöläisillä on?

Miten vuorotyöläisten terveyskäyttäytyminen vaikuttaa työssä jaksamiseen?

4 TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimuksen kohderyhmänä on Koukkuniemen vanhainkodin henkilökunta. Koukkuniemen vanhainkoti on Pohjoismaiden suurin vanhainkoti, joten tutkimuksen kohteeksi valittiin vain viiden osaston henkilökunta. Yhdellä osastolla työntekijöitä on noin 15. Tutkimukseen osallistuivat sairaanhoitajia, lähihoitajia, perushoitajia ja laitoshoitajia.

Tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen tutkimus. Kysely toteutetaan strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselykaavakkeen alkuosassa kartoitettiin vastaajan ikä ja kertyneet työvuodet vuorotyössä. Varsinaisia kysymyksiä oli 14. Kyselykaavakkeessa kysymykset pyrittiin tekemään mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helposti vastattaviksi, jotta vastaajan mielenkiinto säilyi ja pystyttiin takaamaan hyvä vastausprosentti. Vastausvaihtoehdot eivät johdatelleet vastaajaa tutkijan haluamiin vastauksiin, vaan vaihtoehtoja oli monia.

Tutkimuskaavakkeet vietiin osastoille 30.5.2008 ja vastausaikaa annettiin viikko. Kyselyn yhteyteen liitettiin saatekirje, jossa kerrottiin kuka tutkimuksen suorittaa, mitä aihe koskee ja kuinka vastaukset palautetaan. Lisäksi osastoille vietiin kirjekuori, jonne täytetyt kaavakkeet laitettiin. 7.6.2008 kirjekuoret haettiin pois osastoilta ja vastaukset koottiin pinoon samalla niitä sekoittaen.

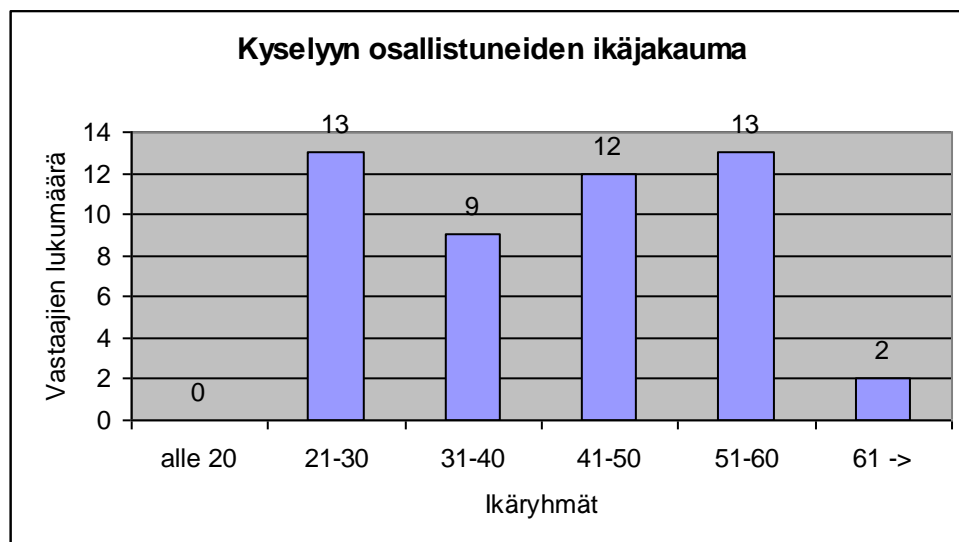
Ennen vastauslomakkeiden yhteen laskemista vastauskaavakkeet jaettiin ikäjakauman mukaan omiin ryhmiin. Näin pystyttiin jokaisen kysymyksen kohdalla tarkistamaan, että vastauksia tuli saman verran kuin kyselykaavakkeita oli ja pystyttiin havaitsemaan esimerkiksi vastauseroavaisuus nuorempien ja vanhempien vastaajien välillä.

5 TULOKSET

Osastoille vietiin kyselykaavakkeita yhteensä 75 kappaletta joista takaisin saatiin 49 kappaletta. Vastausprosentti oli 65. Tulosten analysointiin käytettiin apuna Microsoft Excel-tilaso-ohjelmaa.

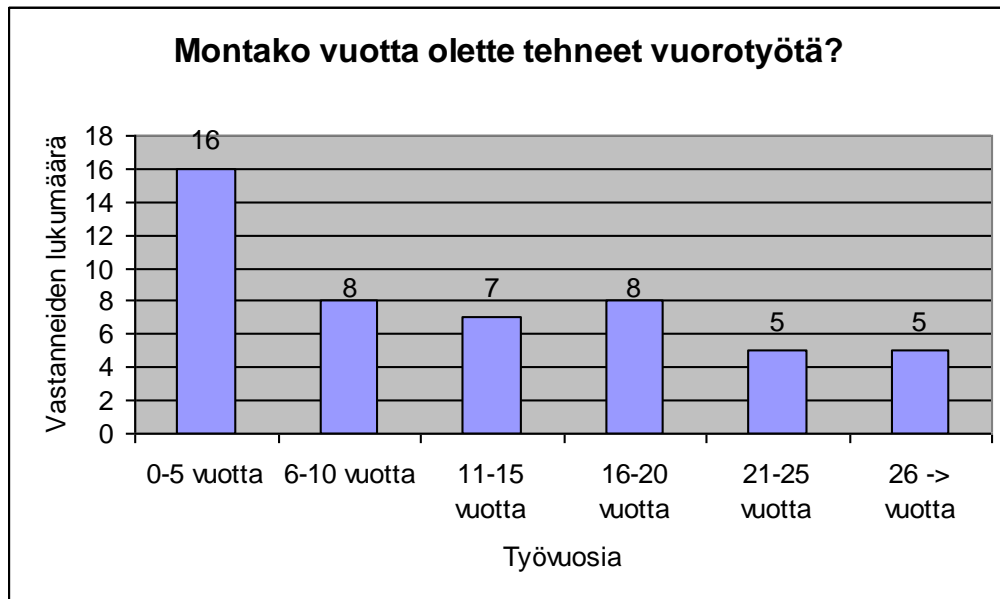
5.1 Taustatiedot

Kyselyyn osallistuneista kukaan ei ollut alle 20-vuotias. 13 vastaajaa sekä 21-30-vuotiaiden ikäjakaumaan että 51-60-vuotiaisiin. 12 vastaajaa oli iältään 41-50-vuotias. 9 vastaajaa 31-40-vuotias ja kaksi kyselyyn vastaajaa oli 61-vuotias tai vanhempi.



Kuvio 1. Kyselyyn osallistuneiden ikäjakauma

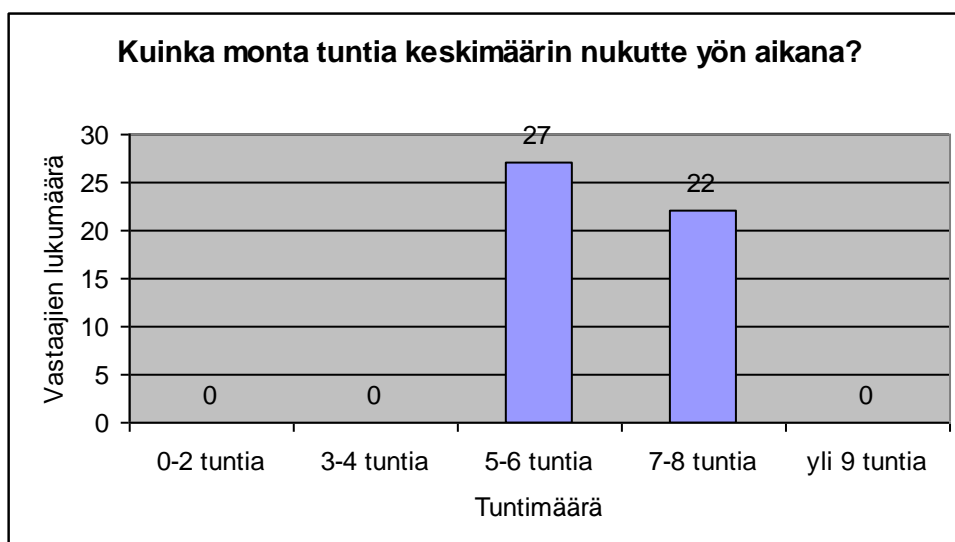
Työvuosia kyselyyn osallistuneilla oli kertynyt todella laajasti. Viisi vuotta tai vähemmän vuorotyötä on tehnyt 16 vastaajaa. Loppuihin työvuosi – vaihtoehtoihin vastaukset jakautuivat tasaisemmin. Jopa viisi vastaajaa on tehnyt vuorotyötä 26 vuotta tai kauemmin.



Kuvio 2. Vuorotyössä oloaika vuosina

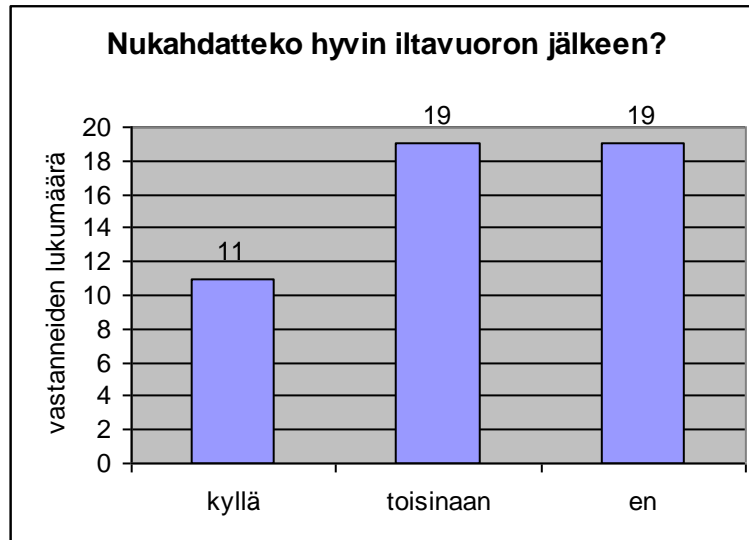
5.2 Vireys ja nukkuminen

Enemmistö kyselyyn vastanneista nukkuu keskimäärin 5-6 tuntia yössä. Loput vastanneista nukkuvat keskimäärin 7-8 tuntia yössä. Muihin vaihtoehtoihin ei vastauksia tul-
lutkaan.



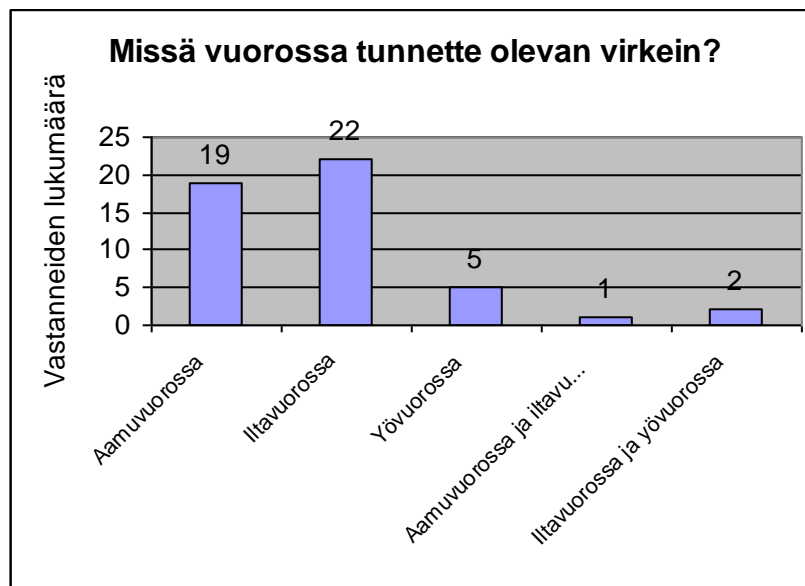
Kuvio 3. Keskimääräinen nukkumisaika yön aikana

Iltavuoron jälkeen nukahtaminen tuntuu vaikealta, koska elimistö käy vielä niin sanotusti kierroksilla työvuoron jälkeen. Harva vastanneista sanoo nukahtavansa hyvin iltavuoron jälkeen. 19 vastaajaa kertoo nukahtavansa huonosti iltavuoron jälkeen ja toiset 19 vastaajaa toisinaan nukahtaa hyvin yövuoron jälkeen.



Kuvio 4. Nukahtaminen iltavuoron jälkeen

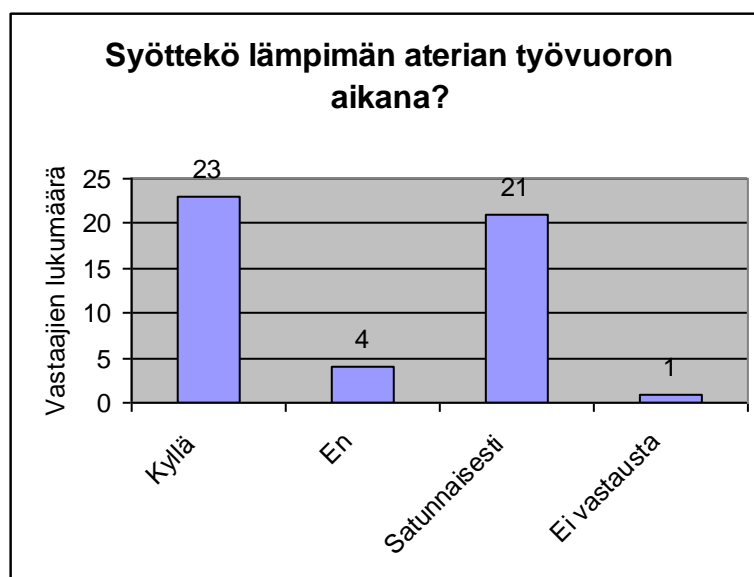
Kolmas kysymys liittyen vireyteen ja nukkumiseen kartoitti työvuoroa, jossa vastaaja tuntee olevansa virkeimmillään. Vastanneista melkein puolet tuntee itsensä virkeimmäksi iltavuorossa. Huomattavaa on myös se, että vanhemmat työntekijät tuntevat itsensä virkeimmiksi enemmän aamuvuorossa kuin nuoremmat työntekijät.



Kuvio 5. Työvuoro, jossa vireystila on suurin

5.3 Ruokailutottumukset

Ensimmäisellä kysymyksellä kysyttiin, syökö vastaaja työvuoron aikana lämpimän aterian. 23 kyselyyn vastanneista syö lämpimän aterian työvuoron aikana. 21 vastanneista syö satunnaisesti lämpimän ruuan. Vain neljä vastaajaa valitsit vaihtoehdon, ettei syö lämmintä ateriaa ollenkaan työvuoron aikana.



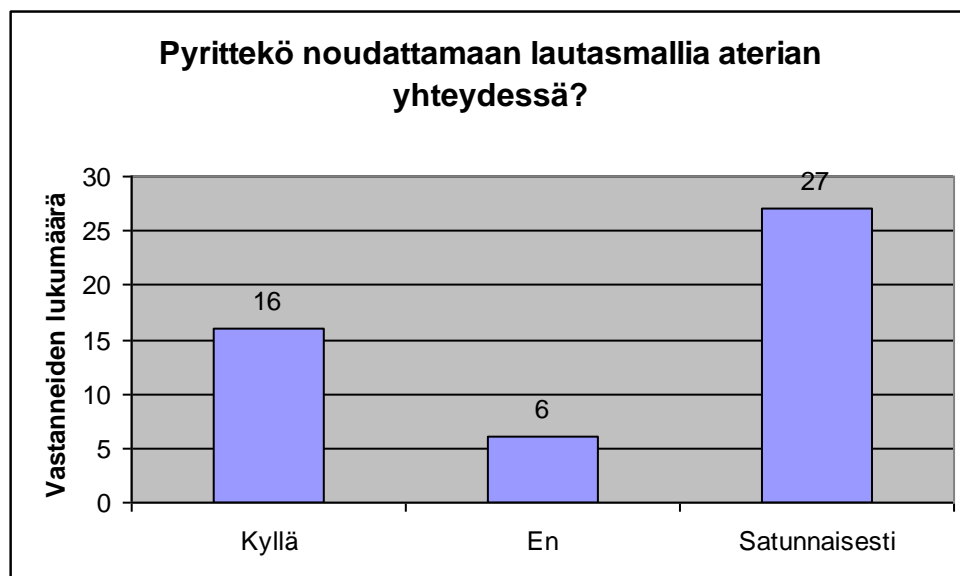
Kuvio 6. Lämpimän aterian syöminen työvuoron aikana

Lämpimän aterian syö töissä sekä vapaalla saman päivän aikana vain kymmenen kyselyyn vastanneista. 22 vastaajaa eli melkein puolet ei syö enää toista ateriaa saman päivän aikana. 16 vastaajista toisen aterian syöminen tapahtuu satunnaisesti.



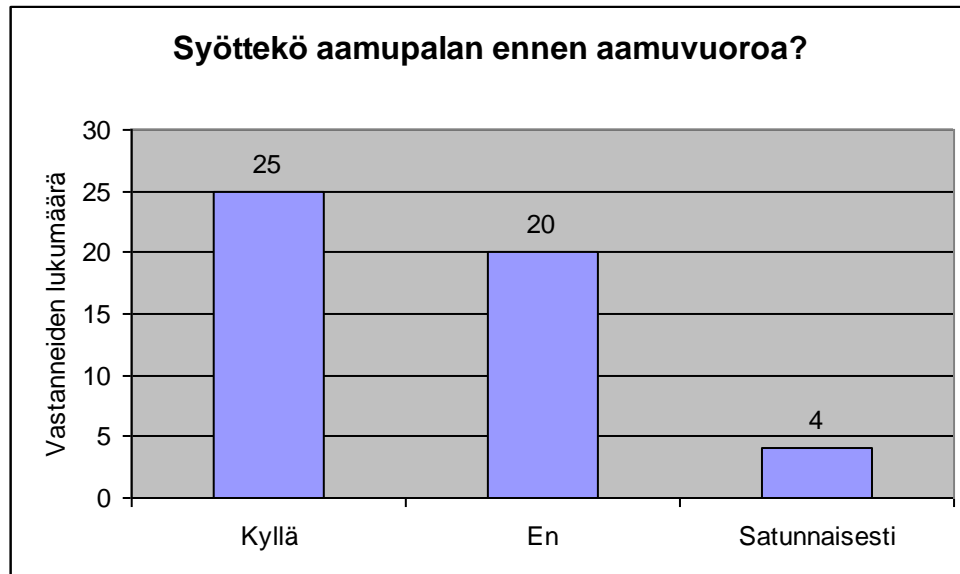
Kuvio 7. Lämpimän aterian syöminen työvuorossa sekä vapaalla

27 vastanneista pyrkii satunnaisesti noudattamaan lautasmallia. Vain kuusia vastannutta tunnustaa, ettei suunnittele aterialla lautasmallin mukaisesti. 16 vastaajaa noudattaa lautasmallia aterian yhteydessä.



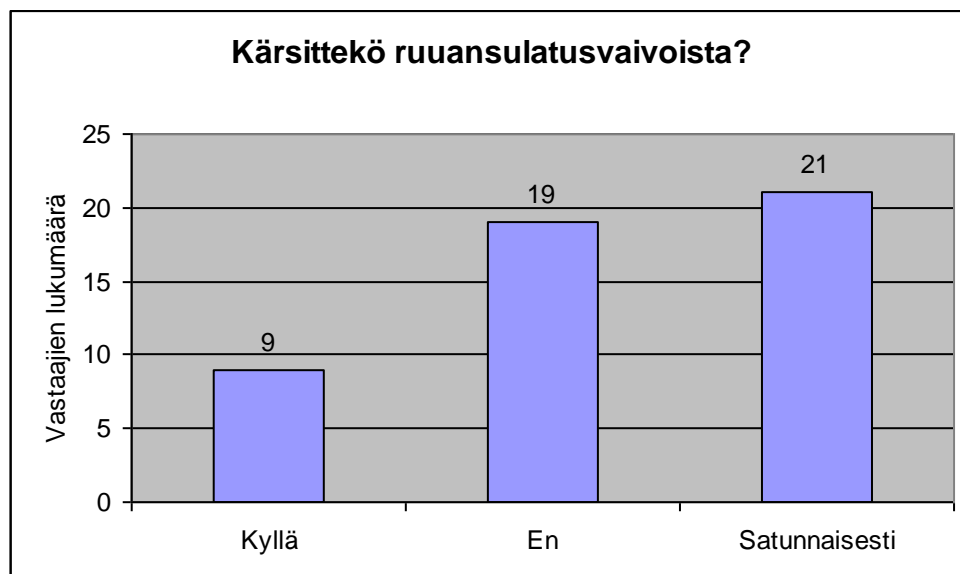
Kuvio 8. Lautasmallin noudattaminen

Aamupalan syöminen ennen aamuvuoroa jakautui hyvin tasaisesti vastanneiden kesken. 25 vastaajista syö aamupalan ennen aamuvuoron alkua. 20 vastaajaa jättää aamupalan väliin ja 4 vastaajaa syö satunnaisesti aamupalan.



Kuvio 9. Aamupalan syöminen ennen aamuvuoroa

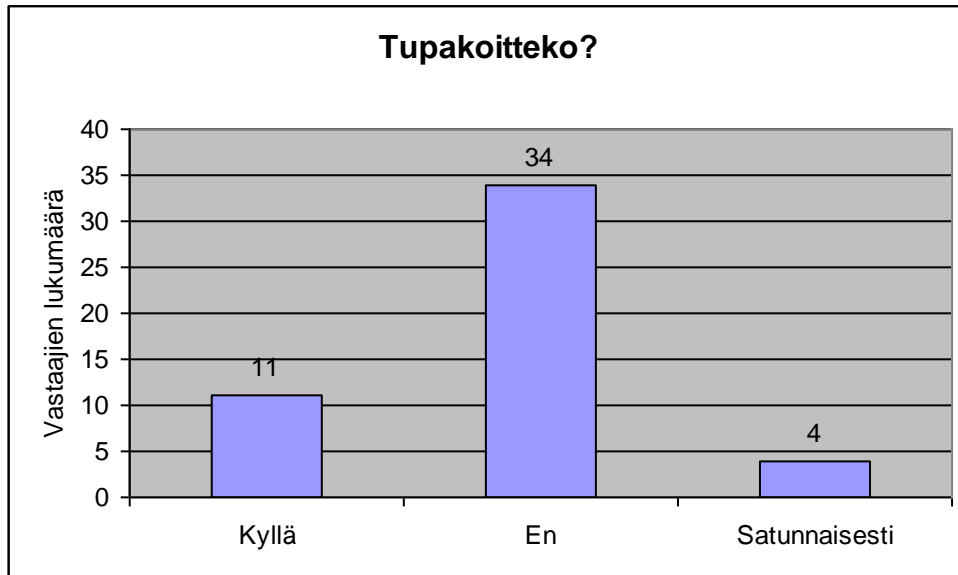
Epäsäännölliset ruokailuajat ovat hyvin tyypillistä vuorotyöntekijöille. Epäsäännöllinen ruokailu aiheuttaa erilaisia ruuansulatusvaivoja. Kyselyyn vastanneista 21 työntekijää kärsii erilaisista ruuansulatusvaivoista satunnaisesti. 19 vastaajista kertoo, että ruuansulatusvaivat eivät haittaa joka päivästä elämää. 9 vastaajaa valitsi vaihtoehdon kärsivänsä jonkinlaisista ruuansulatuselimistön vaivoista.



Kuvio 10. Ruuansulatusvaivoista kärsiminen

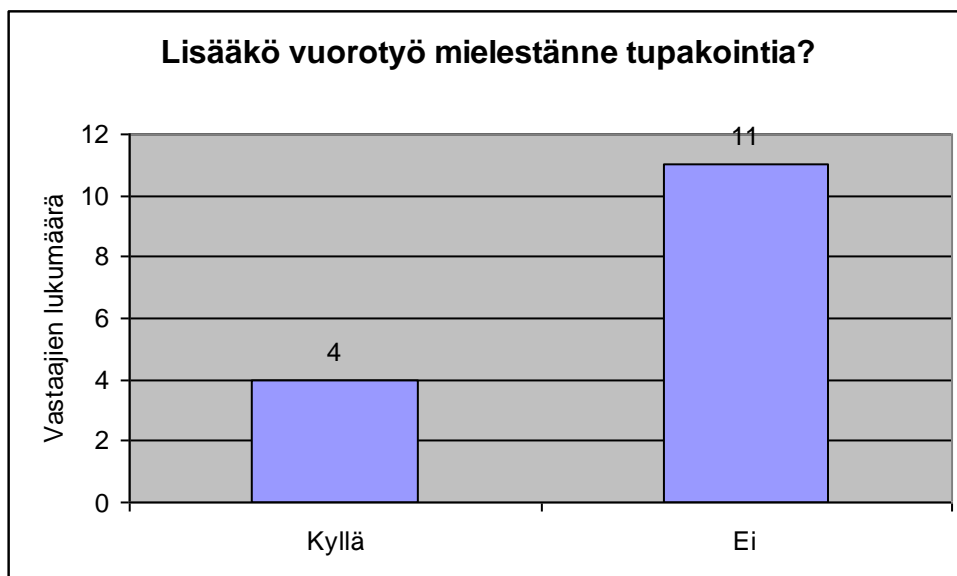
5.4 Elämäntavat ja vapaa-aika

34 kyselyyn vastanneista ei tupakoi lainkaan. 11 vastaajaa vastasi tupakoivansa ja 4 vastaajaa tupakoi satunnaisesti.



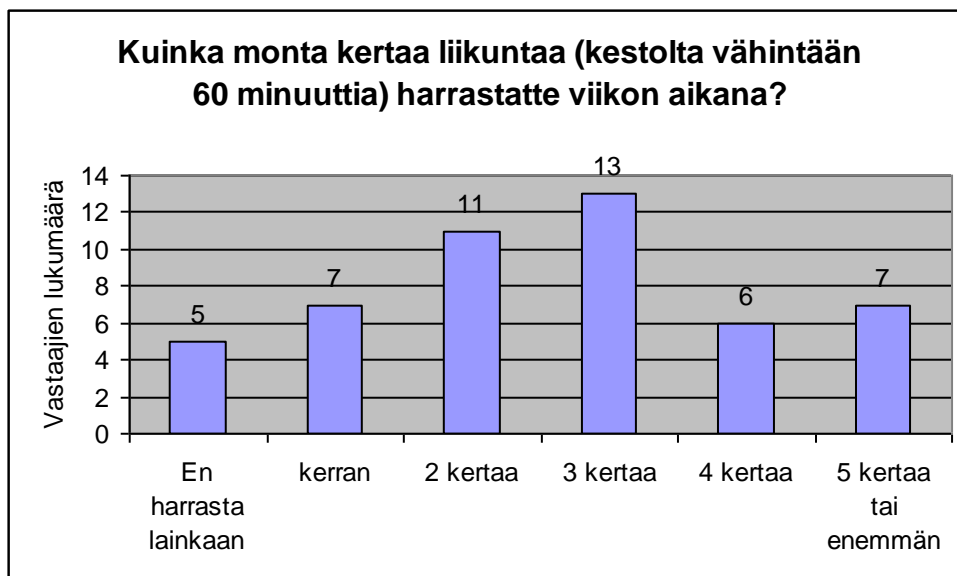
Kuvio 11. Tupakointi

Niille, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen tupakoivansa, oli osoitettu vielä toinen kysymys. Kirjallisuudessa todetaan, että vuorotyö lisää tupakointia vuorotyötä tekevien keskuudessa. 11 kyselyyn osallistuneiden mielestä vuorotyö ei lisää tupakointia. 4 vastaajaa toteaa samaa kuin kirjallisuus, että vuorotyö lisää tupakointia.



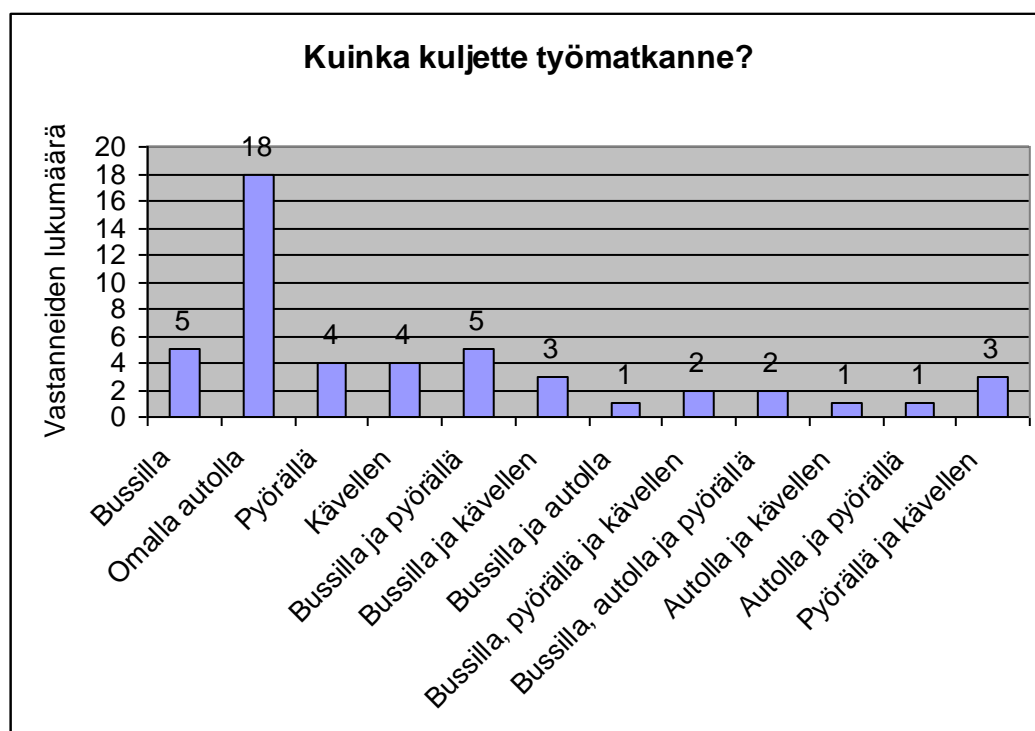
Kuvio 12. Vuorotyön vaikutus tupakointiin

Vuorotyötä tekevien sanotaan harrastavan yleisesti ottaen vähemmän liikuntaa. Liikuntakertojen kertyminen viikossa osoitti, että kyselyyn osallistuneista valta osa harrastaa liikuntaa viikossa suositellun määrän tai enemmän. Vain 5 vastaajaa kertoo, ettei harrasta lainkaan liikuntaa 60 minuutin verran viikossa. 7 vastaajaa harrastaa vain kerran viikossa riittävän pitkäkestoista liikuntaa.



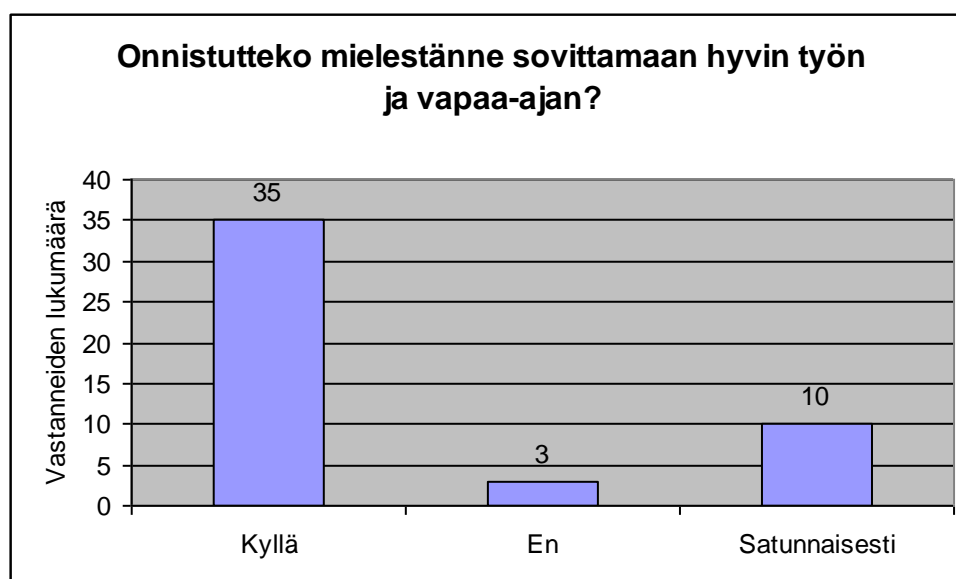
Kuvio 13. Liikunnan harrastamistottumukset

Huomattavaa on, että suurin osa tulee töihin omalla autolla. Työmatkojen kulkemiseen vaikuttaa suuresti vuoden aika. Kesällä mielellään pyöräillään tai kävellään, kun sää sallii. Talvella mieluummin kuljetaan autolla tai bussilla.



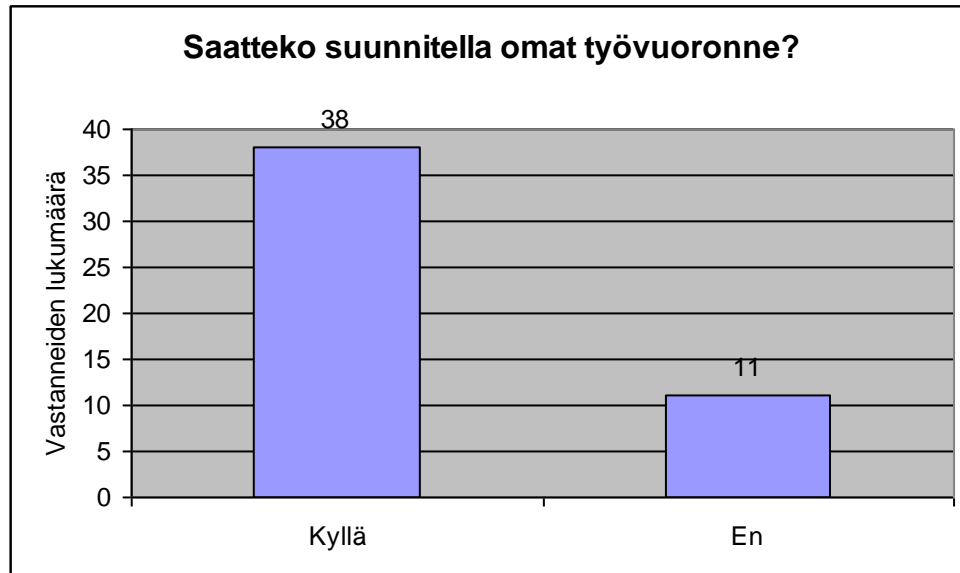
Kuvio 14. Työmatkan kulkeminen

Työn ja oman vapaa-ajan yhteensovittaminen on tärkeätä ihmiselle. Kyselyyn vastanneista 35 on tyytyväisiä työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen. 10 vastaajaa on satunnaisesti tyytyväisiä.



Kuvio 15. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen

Kyselykaavakkeen viimeinen kysymys kartoitti, kuinka moni vastanneista saa suunnitella omat työvuoronsa. 38 vastaajaa kertoo saavansa suunnitella omat työvuoronsa, kun taas 11 vastaajaa ei suunnittele omia vuorojansa.



Kuvia 16. Mahdollisuus vaikuttaa työvuoroihin

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa vuorotyöntekijöiden terveyskäyttäytymistä ja arvioida heidän työssä jaksamista. Tutkimuksen tehtävinä oli selvittää kuinka vuorotyötä tekevät pyrkivät huolehtimaan työssä jaksamisesta ja millaisia terveyskäyttäytymistapoja heillä on. Lisäksi tutkimustehtävänä oli selvittää miten vuorotyöntekijän terveyskäyttäytyminen vaikuttaa työssä jaksamiseen.

Ensimmäinen aihealue kyselykaavakkeessa oli vireys ja nukkuminen. Suositeltava unen pituus aikuisilla on seitsemän tuntia. Tämän tiedon perusteella lähestulkoon kaikki nukuivat riittävästi. Hoitotyössä iltavuorot saattavat olla todella kiireisiä, koska henkilökuntaa on töissä vähemmän kuin aamuvuoroissa. Kiire aiheuttaa jonkinasteista stressiä elimistölle ja niinpä nukahtaminen iltavuoron jälkeen saattaa olla hankalaa. Seuraavan aamun aikainen herätys saattaa myös tuoda pientä stressiä elimistölle, koska ihminen tiedostaa nukkumisaikansa käyvän vähiin. Iltavuoron jälkeen nukahtaminen on yli puolelle vastanneista joka satunnaisesti vaikeata tai aina vaikeata. 11 vastaajaa nukahtaa hyvin työvuoron jälkeen. Vaikka iltavuorot ovatkin Koukkuniemen vanhainkodissa kiireisempää aikaa kuin aamuvuorot, tuntevat suurin osa työntekijöistä itsensä virkeämmäksi iltavuorossa. Muutama vastaaja tuntee itsensä virkeämmäksi yövuorossa.

Ruokailutottumukset ovat yksi tärkeä terveyskäyttäytymisen osa-alue. Toisena aihealueena kyselykaavakkeessa oli ruokailutottumukset. Lämpimän aterian syöminen työvuoron aikana ei ole kaikille vastaajille luontaista. Neljä vastaajista ei syö lainkaan lämmintä ateriaa työpaikalla ja jopa 21 vastaajaa syö satunnaisesti. Melkein puolet vastanneista kuitenkin syö lämpimän aterian työvuoron aikana. Fyysisesti raskaan työn vastapainoksi onkin hyvä syödä edes yksi lämmin ateria, jotta energiaa riittää koko työvuoroksi. Kirjallisuudessa suositellaan, että päivän aikana syötäisiin kaksi lämmintä ateriaa. Vastanneista vain kymmenen syö lämpimän aterian sekä töissä että vapaalla saman päivän aikana. Toisen aterian pois jättäminen johtuu varmastikin henkilökohtaisista syistä. Niissä perheissä, joissa on pieniä lapsia, syödään todennäköisesti vielä toinen lämmin ateria. Joidenkin ihmisten kulutus saattaa olla niin vähäistä, että yksi ateria päivälle riittää.

Joillakin vastanneista myös pienet välipalat saattavat korvata toisen aterian. Lautasmallin noudattaminen toteutuu vastanneiden keskuudessa ajoittain. Suuri vastausmäärä satunnaisesti -kohtaan saattaa johtua työn hektisyyden takia, jolloin kotoa otettujen ruokien ylimääräiseen rakentamiseen ei jää aikaa, vaan syödään jotain helposti lämmitettävää. Aamupalan syöminen ennen aamuvuoroa lisää potkua työpäivään ja antaa energiaa. Kyselyyn vastanneista suhteellisen moni syö aamupalan ennen aamuvuoroa, mutta melkeinpä saman verran vastanneista ei syö aamupalaa. Aamupalan pois jättämiseen liittyy varmasti monia henkilökohtaisia syitä. Kaikki ihmiset eivät pysty syömään aamulla mitään tai sitten venyttävät heräämistä niin, ettei aikaa aamupalalle jää. Myös nuoruudessa opitut tavat vaikuttavat aamupalan syömiseen. Epäsäännöllisestä vuorokausirytmistä vuorotyöntekijän ateriat ajoittuvat päivän työn mukaan. Tämä saattaa joidenkin ihmisten kohdalla aiheuttaa erilaisia ruuansulatuselimistön vaivoja. Kyselyyn vastanneet kumoavat tämän väitteen. Satunnaisesti ruuansulatusvaivoista kärsii melkein puolet vastaajista.

Vuorotyön uskotaan lisäävän tupakointia erityisesti niiden henkilöiden kohdalla, jotka tupakoivat säännöllisesti. Ne vastaajat, jotka kertoivat tupakoivansa, eivät ole sitä mieltä että vuorotyö lisää heidän tupakointia. Riittävä liikunnan harrastaminen on hyväksi ihmiselle monella tavalla. Kyselyyn vastaajista 75 % harrastaa liikuntaa riittävästi tai jopa enemmänkin viikon aikana. Työn fyysisyyden takia moni työntekijä varmasti haluaa pitää itsestänsä huolta, jotta jaksaa työskennellä ja tehdä muun muassa raskaita potilassiirtoja. Työmatkan hyödyntäminen kuntoilumielessä on hyvä tapa parantaa yleiskuntoa ja käyttää kuluva aika hyväksi. Kyselyyn vastanneista huomattava määrä tulee töihin autolla. Joillekin työmatkan kulkeminen jollain muulla kuin omalla autolla saattaa olla hankalaa välimatkojen takia tai vaikkapa huonojen bussiyhteyksien takia. Jotkut saattavat myös kuluttaa mahdollisimman vähän aikaa työmatkaan, jolloin autolla pääsee kaikkein nopeiten. Vuoden ajalla on varmasti myös vaikutusta, kuinka työmatkansa kulkee. Kesällä mielellään pyöräillään tai kävellään, kun taas talvella tai huonolla säällä valitaan mukavampi kulkuväline. Kyselyyn osallistuneiden osastojen henkilökunnalla osalla on mahdollisuus tehdä itse työvuoronsa. Lopullisessa työvuorojen yhteenvedossa saattaa tulla muutoksia omien valintojen suhteen, mutta lähestulkoon aina pyritään huomioimaan työvuorotoiveet. Tämä näkyykin vastauksissa liittyen työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa. Reilu enemmistö vastaajista on tyytyväinen oman työnsä ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen.

Kokonaisarviona saatujen tulosten perusteella voidaankin sanoa, että kyselyyn osallistuneista suurin osa pitää huolta itsestänsä ja näin ollen heidän työssä jaksamisensa on hyvää. Erityisen hyvä on, että työntekijät pystyvät hyvin yhteen sovittamaan työelämänsä ja vapaa-aikansa, koska ilman rentouttavaa vapaa-aikaa työntekijän henkinen puoli kärsii. Työntekijöillä tulisikin olla mahdollisuus vaikuttaa omiin työvuoroihin. Työssä jaksamiseen vaikuttaa myös työpaikan ilmapiiri, mutta sitä ei tässä tutkimuksessa huomioitu. Lisäksi jatkuva pula hoitohenkilökunnasta heikentää työntekijöiden työssä jaksamista.

7 POHDINTA

Kiinnostukseni opinnäytetyön aihetta kohtaan lähti oman työkokemuksen myötä. Joskus vuorotyö tuntuu hankaloittavan elämää sen verran, että joistakin tärkeistä asioista joutuu luopumaan. Myös ajoittainen väsymys johtuen uni-valverytmin epätasaisuudesta herätti mielenkiinnon tutkia enemmän vuorotyön vaikutuksesta terveyteen ja kuinka omilla elämäntavoilla voi auttaa vuorotyössä jaksamista.

Tutkimuskohteen valitsemiseksi valitsin oman kesätyöpaikkani, sillä silloin pystyin henkilökohtaisesti kannustamaan työntekijöitä osallistumaan kyselyyn. Uskon myös, että tutun ihmisen kyselyyn on mielekkäämpää vastata. Kyselykaavakkeesta yritin tehdä mahdollisimman helpon ja selkeän, jotta vastaajalta ei kuluisi liikaa aikaa, eikä se häiritseisi työntekoa. Kyselykaavakkeessa kysymykset jaettiin aihealueittain, jotta tuloksia olisi helpompi analysoida. Kysymykset valittiin teoriasta saadun tiedon perusteella.

Vastausprosentti oli hyvä. Vastausprosenttia olisi saattanut olla suurempi, jos tutkimuksen ajankohta olisi ollut toinen. Osastojen työntekijöistä osa oli jo kesälomalla ja kaikkia lomia ei ollut saatu vielä sijaistettua. Myös kyselykaavakkeita olisi voinut pitää kauemman aikaa osastolla, jolloin vastausprosentti olisi saattanut olla suurempi. Saatuja tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää, koska tutkittava joukko oli sen verran pieni. Tutki-

mustulosten analyysissä heikkoutena voidaan pitää tekijöiden lukumäärää. Yhden ihmisen analysointi saattaa jäädä joskus suppeaksi, sillä omalle työllensä ja ajatuksille helposti saattaa sokeutua. Jos tekijöitä olisi ollut enemmän, olisi työhön saatu eri näkökulmia. Aikaisempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei löytynyt, joten vertailukohdetta tälle työlle ei ole. Tutkimuksen suorittaminen avoimilla kysymyksillä tai teemahaastattelu periaatteella olisi antanut tarkempia tuloksia yksittäisen työntekijän terveystäytymisestä. Uskon, että tutkimuskohteen työntekijöille tästä työstä on hyötyä, sillä se tiivistää kaikki oleelliset perusasiat työssä jaksamiselle. Tällöin he voivat miettiä omalta kohdalta, kuinka voivat parantaa omaa työssä jaksamista.

Tutkimustuloksista oli ilo havaita, kuinka vähän tupakoitsijoita löytyi vastaajien keskuudesta. Myös liikuntaa harrastettiin riittävän paljon. Aterioiden syömisestä olisi voinut kysyä jotenkin toisella tavalla. Sillä saatujen tietojen perusteella ei voi tietää onko lämmin ateria terveellinen vai epäterveellinen. Työvuorojen suunnittelu mahdollisuudella on havaittavissa paljon hyötyä. Mahdollisuudella vaikuttaa omiin vuoroihin, pystyy työntekijä aloittamaan vaikkapa jonkun harrastuksen ja näin olemaan töissä tiettyinä päivinä pelkässä aamuvuorossa tai iltavuorossa. Niin kuin kaikissa tutkimuksissa niin myös tässäkin on vaarana se, että vastaajat ovat vastanneet olettaen miten he itse luulevat olevan oikein tai haluaisivat toimia, mutta todellisuudessa käyttäytyvät erilailla.

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön kyselyä varten tutkimuslupa haettiin vastaavalta osastonhoitajalta. Teorian, tutkimuskysymysten- ja tavoitteiden luettua, hän myönsi luvan kyselyn toteuttamiselle. Kyselyyn osallistuneiden henkilöllisyys ei tullut missään tutkimuksen vaiheessa esille, sillä saadut vastaukset sekoitettiin keräyshetkellä keskenään. Kyselykaavakkeen mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja korostettiin vapaaehtoisuutta. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin, kuinka palauttaa täytetty kaavake. Saatuja vastauksia käytettiin ainoastaan tässä työssä hyväksi ja analysoinnin jälkeen vastauslomakkeet tuhottiin silppurissa.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Samaisesta aiheesta olisi mielenkiintoista tehdä tutkimus, mutta kohderyhmäksi ottaa joku muu vuorotyötä tekevä ammattiryhmä. Kyselyyn vastanneista suurin osa oli naisia, joten mielenkiintoista olisi myös tutkia miesvaltaisen ammatin terveyskäyttäytymistä.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas – Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOY.
- Agge, E. 2006. Voi hyvin vuorotyössä. Sairaanhoidaja 6-7, 2006 s.11-13.
- Alexander, J. 2000. Vireänä aamusta iltaan. Helsinki: WSOY.
- Antti-Poika, M. 1993. Työperäiset sairaudet. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Duodecim Verkkojulkaisu. Terveyskirjasto. [viitattu 02.04.2008]. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441&p_haku=terveys%20tyt%20tyminen
- Dyregrov, A. 2002. Hyvän unen opas. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hulkko, L. 2003. Työajan muutokset. Helsinki: Tilastokeskus.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen J., & Hakola, T. 2002. Hyvinvointia vuorotyöhön. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kara, R. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Nykänen, E. 2007. Rennosti töissä – Käytännön ohjeita työssäjaksamiseen. Jyväskylä: WSOYpro.

Sjöblom, T. 1997. Työterveyslaitos. Verkkolehdet. [viitattu 26.02.2008] Saatavissa:
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Tyoterveiset/1997-02/06.htm>

Työsuojelupiiri, verkkojulkaisu. [viitattu 04.04.2008] Saatavissa:
<http://www.tyosuoja.fi/fi/yo-vuorotyoluvat>

LIITE 1

Mari Korhonen

XXXXX

XXXXX

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan Porin yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

27.05.2008

Vastaava osastonhoitaja Arja-Liisa Heikkilä

Koukkuniemen vanhainkoti

Rauhaniementie 19, 33180 Tampere

TUTKIMUSLUPA

Olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta Porin yksiköstä. Opinnäytetyönäni teen tutkimusta vuorotyöntekijöiden terveyskäyttäytymisestä.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa tietoa vuorotyöntekijöille terveyskäyttäytymisen vaikutuksista työhön ja työssä jaksamisesta. Lisäksi tavoitteena on lisätä vuorotyöntekijöiden tietoutta vuorotyön haitoista terveydelle. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa vuorotyöntekijöiden terveyskäyttäytymistä sekä arvioida heidän työssä jaksamistaan.

Tutkimustehtävänä on selvittää, kuinka vuorotyötä tekevät ihmiset pyrkivät huolehtimaan työssä jaksamisestaan. Millaisia terveyskäyttäytymistapoja vuorotyöntekijöillä on ja miten vuorotyöntekijöiden terveyskäyttäytyminen vaikuttaa työssä jaksamiseen.

Tutkimukseni aineisto kerätään strukturoidulla kyselylomakkeella ja tutkimus menetelmänä käytetään kvantitatiivista tutkimusta. Tutkimusta tehdessä noudatetaan eettisiä periaatteita. Kenenkään vastaajan henkilöllisyys ei tule esille missään tutkimuksen vaiheessa ja tulosten saatua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Edellä mainittujen asioiden myötä anon kohteliaimmin tutkimuslupaa jakaa kyselykaavake Havula-talon työntekijöille.

Ystävällisin terveisin,

Mari Korhonen

- Myönnän luvan
- En myönnä lupaa

Allekirjoitus

Paikka ja aika

Hyvä kyselylomakkeen vastaaja!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta Porista. Teen opin-
näytetyötä Koukkuniemen vanhainkodissa vuorotyötä tekevien terveyskäyttäytymisestä.

Pyytäisin nyt sinua osallistumaan tutkimukseen vastaamalla seuraaviin kysymyksiin.
Vastaaminen on vapaaehtoista! Tutkimuksen luotettavuuden ja opinnäytteeni onnistu-
misen kannalta olisi tärkeätä saada mahdollisimman monta vastausta Teiltä takaisin.

Täytetyn kyselylomakkeen voi palauttaa suljetussa kirjekuoressa osastolla olevaan suu-
rempaan kirjekuoreen. Vastausaikaa on **7.6.2008** asti!

Kysely on luottamuksellinen, eikä vastaajan henkilöllisyys tule mitenkään selville mis-
sään vaiheessa. Saatuja vastauksia käytetään ainoastaan tässä työssä. Analysoinnin jäl-
keen vastauslomakkeet menevät silppuriin.

Mikäli jotain kysyttävää tulee mieleen, vastaan mielelläni kysymyksiin!

Näin etukäteen kiitän vastauksistanne ja vaivannäöstä!

Ystävällisin terveisin

Mari Korhonen

p. XXXXX

XXXXX

KYSELYKAAVAKE

Ympyröikää teitä lähimpänä oleva tai sopivin vastausvaihtoehto.

Taustatiedot

1. Ikä:

- <- 20
- 21-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61->

2. Montako vuotta olette tehnyt vuorotyötä?

- 0-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-15 vuotta
- 16-20 vuotta
- 21-25
- 26 ->

Vireys ja nukkuminen

1. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukutte yön aikana?

- 0-2 tuntia
- 3-4 tuntia
- 5-6 tuntia
- 7-8 tuntia
- 9 -> tuntia

2. Nukahdatteko hyvin iltavuoron jälkeen?

- kyllä
- toisinaan
- en

3. Missä vuorossa tunnette olevan virkein?

- aamuvuorossa
- iltavuorossa
- yövuorossa

Ruokailutottumukset

1. Syöttekö lämpimän aterian työvuoron aikana?

- kyllä
- en
- satunnaisesti

2. Syöttekö lämpimän aterian sekä töissä että vapaalla saman päivän aikana?

- kyllä
- en
- satunnaisesti

3. Pyrittekö noudattamaan lautasmallia aterian yhteydessä? (Lautasmalli = puolet vihanneksia, neljäsosa perunaa, riisiä tai pastaa ja neljäsosa lihaa, kalaa tai kanaa)
- kyllä
 - en
 - satunnaisesti
4. Syöttekö aamupalan ennen aamuvuoroa?
- kyllä
 - en
 - satunnaisesti
5. Kärsittekö ruuansulatusvaivoista (näristys, ilmavaivat tai vatsakivut)?
- kyllä
 - en
 - satunnaisesti

Elämäntavat ja vapaa-aika

1. Tupakoitteko?
- kyllä
 - en
 - satunnaisesti

Jos vastasit edelliseen kysymykseen ”en”, siirry kysymykseen kolme.

2. Lisääkö vuorotyö mielestänne tupakointianne?
- kyllä
 - ei

3. Kuinka monta kertaa liikuntaa (kestolta vähintään 60 minuuttia) harrastatte viikon aikana?

- en harrasta lainkaan
- kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän

4. Kuinka kuljette työmatkanne?

- bussilla
- omalla autolla
- pyörällä
- kävellen
- muuten, miten? _____

5. Onnistuttekko mielestänne sovittamaan hyvin työn ja vapaa-ajan?

- kyllä
- en
- satunnaisesti

6. Saatteko suunnitella omat työvuoronne?

- kyllä
- ei

Kiitos ajastanne vastaamiseen! Aurinkoista kevättä ja lämmintä kesää!

Terveisin Mari Korhonen, sairaanhoitajaopiskelija